

[Forum](#) [Newsletters](#) [Presse](#) [Contact](#) [Le club](#) [Mon compte](#)

[PRÉSENTATION](#) [INFOS](#) [INSCRIPTIONS](#) [RESULTATS](#) [LIENS](#) [BÉNÉVOLES](#) [PHOTOS](#)

[Raid Golfe du Morbihan > Informations > Conseils pour préparer votre course > La Réflexologie Plantaire](#)

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

En quoi consiste la Réflexologie Plantaire ?

La réflexologie plantaire est une **thérapie manuelle**, douce, naturelle et efficace. Elle vise à **mobiliser les processus d'auto-guérison du corps**. Elle se pratique en exerçant une pression soutenue avec le bout des doigts, afin de stimuler les zones réflexes situées sur les pieds (chaque pied contient plus de 7 200 terminaisons nerveuses). Chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande, une partie du corps ou à des fonctions organiques.

C'est une médecine douce permettant de rétablir l'homéostasie du corps de façon naturelle dans sa globalité et de retrouver ainsi l'énergie nécessaire pour avancer.

« En Chine, on dit que lorsque l'on touche les pieds, on touche à l'âme. Une aide précieuse au bien-être ».

La Réflexologie plantaire et le sport

Le sportif fait un grand nombre de kilomètres. Il repousse souvent ses limites et son corps accumule alors des toxines, qui en forte quantité peuvent être la cause de pathologies diverses et variées.

La réflexologie plantaire permet alors d'aider les athlètes dans leur préparation et leur récupération pour diminuer, voire éviter certaines de ses pathologies.

Les bénéfices de la réflexologie

La pratique de la réflexologie aboutit au **bien-être**, à une libération des endorphines pour obtenir une évacuation du stress, une réduction de l'anxiété, un sommeil de meilleure qualité, à la confiance en soi...

Elle rétablit également les flux énergétiques perturbés et **restaure l'équilibre**, pour une **relaxation totale du corps**, une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, et un soulagement de la douleur. Elle renforce le système immunitaire, **favorise l'assimilation des aliments et l'élimination des toxines...**

Un bienfait naturel physique et mental

La réflexologie offre un accompagnement naturel aux sportifs. Au-delà de l'aspect **préventif** de la santé (les membres inférieurs sont beaucoup sollicités), c'est une **méthode de préparation physique et mentale** qui va aider le sportif à l'effort pour une meilleure endurance et de meilleures performances.

En rééquilibrant les différents systèmes de l'organisme, elle **dynamise** le corps et libère la respiration. À la veille des compétitions, la réflexologie plantaire est une **alliée pour le sommeil** en travaillant sur les zones réflexes des systèmes nerveux et endocriniens.

C'est également une **aide précieuse à la récupération**. En travaillant sur les zones réflexes douloureuses, elle peut aider à la réparation de microtraumatismes, et surtout à **évacuer les toxines** engendrées par le travail musculaire (par l'intermédiaire du système lymphatique). Elle peut aussi diminuer considérablement les crampes, les tendinites, les courbatures et les sensations de brûlures dans les membres.

Après l'effort, différentes zones réflexes sont travaillées :

- **Le foie**, station d'épuration du corps humain, qui détoxifie le sang, zone réflexe importante, pour purger le corps des toxines emmagasinées par des efforts répétés et intenses ;
- **Les reins**, qui représentent un filtre et participent au même titre que le foie à l'épuration des déchets de l'organisme ;
- **Le cœur**, qui permet de mieux récupérer et d'avoir une amplitude cardiaque accrue ;
- **Le système lymphatique**, qui draine et purifie le corps, mais joue aussi un rôle dans l'apport en calcium au niveau musculaire (pour le relâchement) ;
- **Le système osseux** pour le travail de toutes les articulations.

Les réactions pendant la préparation

Les effets sont souvent immédiats et se traduisent par un bien-être général, soit par une « mise en veille » ou au contraire par une « énergie débordante » du corps. Il arrive parfois que certains troubles apparaissent après les premières séances pour s'amenuiser petit à petit afin de disparaître après plusieurs séances (ces réactions dépendent du besoin de l'organisme de chacun), d'où la nécessité de **commencer les séances 4 à 5 semaines avant un événement sportif**.

Quel que soit le but recherché, la réflexologie plantaire vous apportera une détente musculaire et mentale vous permettant d'aller plus loin dans votre pratique sportive tout en respectant votre corps.

Rien de tel pour partir du bon pied pour faire le tour du golfe du Morbihan!

Excellent complément à la médecine traditionnelle, la réflexologie ne permet cependant pas d'établir un diagnostic et ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical.

Votre contact :

Marie-pierre KAAS

Réflexologue Plantaire – Diplômée de l'Institut Supérieur de Réflexologie ® (ISR)
Rue Mme de Ségur, résidence "Le parc du soleil" BAT 10-1A, 56000 Vannes

06 63 68 44 01 (sur rendez-vous) – infos@reflexologie-kaas.com

www.reflexologie-kaas.com

Le 05 mars 2013

Commentaires (0 commentaire)

Soumettre un commentaire

Nom : *

E-mail : *

L'avatar [Gravatar](#) est basé sur cet e-mail.

Site internet :

Commentaire : *

[< Revenir aux articles](#)

L'ultra marin - Raid Golfe du Morbihan
39 bis rue Albert 1er - 56000 VANNES

 **Raid Golfe du Morbihan**
J'aime cette Page 3,4k mentions

011 - 2016 - Raid Golfe du Morbihan
photos: Marc Schaffner, Alexandre
ureux, Sylvain Cassonnet, Aventure
Théophoto - Mentions légales - Plan
du site

Réalisation Dream me up